

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

NATALE 2007?

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

Non sono sicuro di quale Natale sia, probabilmente 2007. Agli esami di quarto dan si tenne una specie di sessione speciale per un signore over 60, il maestro chiamò fuori solo donne da uke. Le tecniche in parentesi [] sono state ricostruite sulla base del modo di eseguirle in quel periodo.

Tecniche del I giorno 26/12

N.B. È inusuale partire da ushirowaza ma l'idea è di partire da katatetori aihanmi e far precipitare la situazione in un ushirowaza.

Ushirowaza ryōtettori: eseguiamo la forma solo muovendo un passo avanti. Tori offre la mano avanti ad Uke che viene ad afferrare in aihanmi. Tori muove un passo avanti mentre abbassa la mano che è venuta a contatto, l'idea è come di fare un irimi in preparazione di iriminage, uke si trova quindi ad averci superato, cambia allora in ushirowaza inseguendo l'altra mano esca. Tori si assicura che uke abbia seguito sul lato esterno, deve avere i gomiti stretti, le mani rivolte un po' verso fuori formano un angolo un po' ottuso. La pressione della presa di uke è rivolta verso l'alto. N.B. È Tori che decide di portare uke ad un attacco ushiro.

Ushirowaza ryōtettori ikkyō: cominciamo come prima ma prolunghiamo l'azione verso avanti, quindi alziamo uke sopra di noi, è rischioso non averlo attaccato al nostro corpo per questo è necessario portarlo un po' oltre magari ruotandolo lievemente con un po' di kaiten. Poi facendo un passo indietro e un po' di controkaiten andiamo in ikkyō. Una forma facciamo ikkyō classico, cioè sul primo braccio che ci ha afferrato, sfruttando il passo dietro rotondo insieme al kaiten verso il retro per liberare il braccio interno e poi nel controkaiten bloccare il gomito. Altra forma, applichiamo l'ikkyō sul secondo braccio che ci prende. In questo caso dopo che uke prende la mano esca alziamo le braccia in alto senza kaiten, dobbiamo alzare bene uke in modo che abbia le gambe unite (ravvicinate). Poi Tori esce nel suo lato esterno (una specie di mezzo tenkan) per farlo anche lui deve prima avvicinare la gamba che era dietro in avanti e solo dopo uscire con quella stessa gamba all'esterno avendo un po' ruotato, così da passare sotto il braccio. A quel punto taglia secco giù con le braccia, uke deve cambiare i piedi per poter ricevere ikkyō.

Ushirowaza ryōtettori: altra forma, io la chiamo a "pelle d'orso". Sempre facendo un passo avanti portiamo uke in ushiro, solo che questa volta, invece di alzare uke in avanti per scollarlo da terra, portiamo le braccia un po' in avanti senza alzarle e "gonfiamo" i gomiti all'esterno. Il risultato sarà che uke si incolla sulle nostre spalle, e le sue braccia abbracciano le nostre, e la presa delle mani si indebolisce notevolmente. È importante che uke non possa abbracciare la nostra testa in uno strangolamento, anche mentre facciamo il passo indietro. Uke tiene il contatto delle braccia e poi una volta che Tori è filtrato dietro riacquista la presa delle mani. Tori una volta fatto il passo dietro si scarica del peso di uke, per non avere un peso eccessivo è importante che non abbassi troppo le braccia rispetto al proprio corpo. Quindi può fare ikkyō. N.B. quando si esegue questo tipo di ryōtettori entrambe le braccia devono lavorare non una alla volta. Anche su questa forma è possibile uscire su entrambi i lati.

Ushirowaza ryōtettori kotegaeshi: sempre uscendo a "pelle d'orso". Per l'esecuzione di kotegaeshi il lavoro è simile, anzi un po' facilitato dal fatto che la presa di uke è un po' più debole. Una volta afferrata la mano interna andiamo direttamente in tenkan, poi kaiten e ancora tenkan.

Ushirowaza ryōtettori shihōnage: sempre uscendo a "pelle d'orso". Almeno per la forma omote è però necessario premere sul gomito in modo che uke vada in testa coda. N.B. Che dopo il passo dietro e il testacoda di uke, la gamba che si muove per eseguire shihōnage omote è quella tra Tori ed uke.

Ushirowaza ryōtettori sankyō e koshinage: sempre dalla stessa forma è possibile eseguire alternativamente sankyō e koshinage, questa scelta deve essere fatta prima di eseguire il passo dietro quando uke è ancora a contatto. La mano di sankyō è quella che diventerà esterna una volta eseguito il passo dietro. Tori afferrerà basso direttamente il tegatana di uke senza passare attraverso ikkyō, per questo quando eseguo omote non posso fare il classico irimi tenkan (la sua

altra mano libera è ancora potenzialmente pericolosa), quindi Tori si allarga solo verso il suo esterno, proprio lontano da quella mano. Per ura invece basta semplicemente un passo dietro. Per koshinage invece basta afferrare l'altra mano e caricare direttamente sul bacino.

Katatetori gyakuhanmi tenkan: il maestro ha cambiato lavoro per passare alla presa in gyakuhanmi da cui eseguire tenkan secondo due differenti modalità, dove entrambe fanno uso di un movimento della mano afferrata più sul piano orizzontale che non scavando a cucchiaio su quello verticale. Nella prima modalità offriamo la mano distesa davanti a noi con uke che la afferra e si ferma in modo statico. Quindi Tori scivola avanti avvicinando la mano al proprio bacino e quindi fa tenkan. Seconda modalità, eseguito invece in modo dinamico. Tori già con il movimento della mano cambia la direzione di uke e poi esegue tenkan. In entrambi i casi Tori, fatto il tenkan, con i palmi verso l'alto schiaccia verso il basso uke, che risponde premendo verso l'alto.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō: cominciamo tenkan come sopra, a questo punto Tori può chiamare uke avanti estendendo il braccio preso e ruotandolo con il palmo verso il basso. Come risultato il gomito di uke dal puntare verso il basso va a puntare verso l'alto alleggerendo uke da terra e quindi lo si può muovere più facilmente. Tori continua a chiamare verso l'interno con un po' di kaiten e spostato uke può chiamarlo per fare ikkyō, è sufficiente portare la mano afferrata dietro con un passo ushiro. Uke segue con un passo incrociato dietro. Da qui Tori va a caricare ikkyō sempre allineato sulla testa. Per eseguire ura, quando chiama dietro controlla come se fosse sotokaitennage, volendo anche minacciando atemi. Avendo fermato uke alla giusta distanza può eseguire ikkyō ura.

Katatetori nikyō ura e kaitennage: come visto prima per ikkyō ura regolando il maai con un atemi si può andare anche al nikyō ura o al (soto)kaitennage.

Katatetori gyakuhanmi shihōnage ura: cambiamo lavoro, invece di schiacciarlo cambiamo un po' la sua direzione usando il palmo rivolto al terreno in parallelo, il nostro braccio che invita è molto vicino al nostro corpo e costringe il braccio di uke ad una piena estensione. Poi andiamo direttamente con tenkan ad eseguire shihōnage ura.

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi shihōnage ura: lavoriamo in modo simile anche per hanmihandachi. Uke viene a prenderci e noi lo riceviamo con un angolazione del dorso della mano che porti il suo braccio già in estensione, non a piegarsi. Invitandolo in questo modo andiamo subito in tenkan (non troppo ampio) ma sufficiente ad unire le nostre due direzioni, per questo la nostra mano non deve andare subito a passare sulla testa ma restare quasi nella posizione dove ha invitato. Cambiata la direzione Tori avanza alzando il ginocchio e cambiando inclinazione della mano (questo deve avviare la parziale rotazione di uke intorno a noi). Eseguiamo poi sempre kaiten in suwariwaza ma senza alzare il secondo ginocchio (in pratica alziamo il primo ginocchio e poi cambiamo solo il fronte a cui si rivolge la parte superiore del corpo). Le nostre mani passano sopra la testa e non vanno subito a tagliare verso il basso ma restano quasi altezza spalle di uke. Completato il kaiten andiamo a chiamare giù uke in modo che la sua testa arrivi quasi tra le mie gambe. Se invece eseguo tenkan ampio mi sarà sufficiente eseguire kaiten unendo le ginocchia e riaprendo come al solito.

Tachiwaza kokyūhō: lavoriamo in piedi, partendo da ryōtettori neutro, chiamiamo uke in alto poi allarghiamo verso l'esterno tagliando con il tegatana i polsi di uke verso il basso, schiacciato bene uke ci troviamo a poter afferrare i suoi polsi dal basso verso l'alto per andare ad estroflettere i suoi gomiti. Poi essendo passati a prendere le parti si invertono, e si continua a ciclo continuo.

Tecniche del II giorno mattina 27/12

Ushirowaza ryōtettori sankyō: normale, portando le braccia in alto, poi tagliando, [passando dalla presa di nikyō,] etc.

Ushirowaza ryōtettori sankyō: a pelle d'orso. Abbiamo lavorato bene la forma che aveva accennato ieri. Presa diretta del tegatana in basso, poi etc...

Ushirowaza katatettori kubishime ikkyō: un po' sullo stesso principio dell'ushirowaza a pelle d'orso. Quando giriamo kaiten portiamo la mano afferrata prima vicino poi bassa in avanti mentre gonfiamo il gomito, poi scarichiamo il peso di uke avanti e ci sfiliamo, la mano libera va a controllare il gomito, etc...

Shōmenuchi nikyō: omote, assorbiamo spostandoci sul lato e tenendo il braccio aderente alla testa, poi tagliamo completando il cambio hanmi, quindi ci troviamo ad aver già eseguito il primo passo di ikkyō, effettuiamo il cambio di presa a nikyō ed eseguiamo omote, sarà sufficiente per chiudere a terra un solo altro passo (con eventualmente poco tenkan a modo di suwariwaza). Nella versione ura eseguiamo solo irimi kaiten cercando di non ostacolare troppo il taglio di uke, ancora nella fase di controllo dopo il kaiten cambiamo la presa in nikyō, usiamo il nostro ushiro per portare uke in una spirale che lo faccia rialzare, portandolo a ruotare intorno a noi con un kaiten, per chiudere il nikyō in leva sulla spalla giusta necessitiamo quindi ancora di un ushiro. Altrimenti per eseguire ura eseguiamo irimi tenkan quasi normale andando a prendere direttamente la mano sul polso come fosse un'esecuzione dinamica di kotegaeshi o hijikimeosae, andando da sotto, poi ruotiamo il polso come per hijikimeosae, tagliamo il dorso della mano guadagnando il nikyō, mano diretta alla spalla e leva immediata.

Shōmenuchi iriminage: [Tori entra irimi kaiten per scaricare e tagliare il braccio di uke dietro di sé allineandosi nella stessa direzione, poi testa il "rimbalzo" di uke, poi in ushiro lo fa risalire portandolo altezza ascella, e con kaiten "inforchetta" per proiettare. È importante guidare rotondo il modo con cui uke "estendendo" il rimbalzo sale].

Shōmenuchi sankyō: [forma omote, assorbiamo come per nikyō di prima solo che alla fine del taglio ikkyō, con il primo passo fatto la mano afferra le dita-tegatana da sotto e il pollice al centro del palmo e la mano al gomito tiene il controllo, giriamo in kaiten esterno, cambio presa in sankyō, taglio-torsione del braccio, irimi tenkan accennando atemi, presa rovesciata al gomito e passo dietro scendendo ginocchia a terra. Forma ura, tagliamo ikkyō con irimi tenkan e poi cambiamo la presa della mano che taglia in pre-sankyō, torsione del braccio, cambio mano e due passi dietro rotondi scendendo a terra e blocco. Prendendo il tegatana da sotto dobbiamo sempre controllare la salita del gomito.]

Shōmenuchi sotokaitennage: entriamo irimi kaiten, la mano aihanmi fa velo sullo shōmenuchi e resta alta, la mano gyaku intercetta il gomito e nel kaiten taglia verso dietro. La mano alta va a tagliare in kesagiri esterno e controllare il collo di uke, la mano gyaku aprendo lo spazio pollice indice scivola dietro fino al polso. Quando Tori spinge avanti il braccio uke cade in ushiro ukemi.

Suwariwaza shōmenuchi sankyō: [cerchiamo di lavorare come in piedi anche se l'omote è meno assorbito, più canonico, però cerchiamo di essere dinamici, sul primo passo torciamo in presankyō e cambiamo la presa in sankyō mantenendo la direzione a girare intorno ad uke, prolungando in irimi tenkan senza pausa cambio angolo. Ura è la traduzione del movimento in piedi]

Gradi kyū

Katatetori gyakuhanmi tenkan: quando uke afferra viene da sopra come ad afferrare la spada, Tori esegue tenkan, uke deve tenere e premere dal basso verso l'alto, Tori schiaccia contro la pressione di uke.

Katatetori gyakuhanmi shihōnage ura: come per il tenkan Tori schiaccia provocando il rimbalzo di uke, sulla risalita rovescia il palmo e continua fluido in shihōnage ura

Katatetori kokyūnage: se uke invece di prendere da sopra prende da sotto allora Tori può fare kokyūnage come se fosse uno tsuki di jyo (o portare direttamente tsuki con pugno)

Katatetori gyakuhanmi iriminage: sempre con tenkan, dopo che Tori schiaccia uke, allungando poco a poco con la seconda mano, da sotto, controlla il gomito, poi comincia iriminage però non girando, ma facendo due passi indietro (uno per andare dietro uke, un'altro per chiamarlo). Più un passo dietro al posto di kaiten e tsugiashi di chiusura.

Katatetori gyakuhanmi nikyō: dopo il tenkan Tori fa kaiten e fa girare il suo gomito, quando uke ha ben passato la linea fa un passo indietro e lo chiama verso il basso. Poi va in ikkyō con le mani allineate sopra la testa, e da lì omote od ura andando a chiudere in nikyō.

Katatetori gyakuhanmi sankyō: lo monta su nikyō, per omote fa poca differenza, per ura invece diversamente dal normale non lo alza, ma prima di caricare nikyō alla spalla cambia presa e fa direttamente passo dietro.

Katatetori gyakuhanmi uchikaitensankyō: sempre da tenkan con un kaiten Tori chiama uke avanti e nel suo interno, allora anche senza allargare possiamo andare uchikaitensankyō, quindi passa sotto con irimi poi kaiten, con il primo ushiro kaiten fa il primo cambio mano (che deve prendere le dita non il dorso), alla fine del kaiten e dello spostamento di uke intorno a noi avviene il secondo cambio mano e il taglio, poi solito lavoro per omote ed ura.

Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi: il maestro ha cambiato lavoro, senza fare tenkan subito. Con la mano che va parallela al terreno obblighiamo il braccio di uke ad estendersi con l'interno del gomito verso l'alto, con la seconda mano, tagliando un po' dall'alto, liberiamo (deve già trovarsi nello spazio tra le due braccia) quindi riafferriamo per eseguire kotegaeshi, concludendo nel modo del maestro Fujimoto cioè tenkan, kaiten e nuovo tenkan.

Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi: altra forma, sempre senza fare tenkan subito ma per estendere il suo braccio carichiamo Jōdan. Prima che uke stacchi del tutto la nostra seconda mano viene dal basso, l'altra mano riprende e mentre facciamo tenkan schiacciamo avanti verso il basso poi stessa conclusione di prima.

Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi: tornando alla forma tipo quella precedente al jōdan, con palmo rivolto parallelo al terreno. Tori anticipa prima che uke prenda la mano e taglia subito con la seconda, è importante però che Tori non guardi dietro uke ma piuttosto poco avanti alla mano di uke che vuole condurre, poi nel tenkan riprende ed etc.

Ushiwaza ryōtitori shihōnage: per omote dopo il solito lavoro in alto e avanti facciamo un passo dietro e schiacciamo il suo gomito in modo che lui sia costretto a spostare l'altro lato lontano da noi poi entriamo davanti a lui (proprio come se fosse aihanmi shihōnage omote). Per ura invece facciamo irimi tenkan davanti uke per portarci in gyakuhanmi, l'irimi (rotondo) porta il piede dietro-vicino-all'esterno del piede che uke ha davanti, poi tenkan per allinearci parallelo, poi da lì il tenkan e kaiten dello shihōnage ura.

Katatetori gyakuhanmi kokyūnage o sotokaitennage: il maestro è tornato a katatetori gyakuhanmi. Mentre uke viene a prendere Tori lo chiama un po' vicino avvicinandosi la mano

afferrata con il palmo verso l'alto (in pratica chiamandolo cambia la sua linea), a questo punto può portare atemi con la sua mano arretrata, uke si protegge e si alleggerisce. Allora Tori girando grande con la mano esterna e facendo tenkan si porta al suo fianco (come per fare kaitennage). Se uke è passivo Tori fa un passo dietro e bloccata la testa avrà caricato sotokaitennage. Se invece uke cerca di tirare il braccio verso l'alto Tori lo lascia salire un po' per sentire la sua forza poi lo schiaccia di nuovo a terra proiettandolo avanti (fino a quando uke cerca di tirare verso l'alto sarà speculare sul fianco alla posizione di Tori), quando Tori impegna la sua forza proiettandolo avanti uke muove un passo avanti e cade.

Tenkan: il maestro ha concluso la lezione con un po' di taisabaki. Tenkan ad andare, irimi e kaiten per tornare.

Tsugiashi tenkan: partendo a piedi chiusi, allarghiamo, tenkan, richiudiamo

Okuriashi tenkan: partire larghi, chiudere riaprire, tenkan

Hashi undō: ponte

Taisō: in piedi ginocchia su e giù. Kingyōundō. Ancora da supini portiamo un ginocchio al petto e portiamo su la testa come per un bacio. Sempre supini portiamo il ginocchio sul lato opposto

Tecniche del II giorno pomeriggio 27/12

Katatetori aihanmi ikkyō omote: da fermi chiamiamo uke con la mano afferrata alla spalla opposta. Uke segue e si avvicina pancia pancia. Poi tagliamo. Altra forma, stesso lavoro ma aggiungiamo tenkan durante il caricamento alla spalla. Altra forma, durante il tenkan portiamo la mano afferrata prima in basso poi la chiamiamo alla spalla opposta, uke lavora sull'allungamento, il testacoda che incrocia le gambe, sullo sbrogliarsi per arrivare vicino sempre pancia-pancia.

Tantōdori tsuki uchikaitensankyō: Tori para scivolando esterno e spingendo un po' il gomito dentro, a questo punto controlla-guarda come uke ha portato l'affondo. Se in furutsuki, quindi con la lama sotto deve prendere con entrambe le mani da sotto, cioè afferrare con quella dietro da sotto puntando il pollice dietro, e poi scivolare con l'altra dall'avambraccio a sotto il polso con il pollice puntato avanti, e quindi entrare sotto il braccio. Se la lama è sotto la mano dietro prende il dorso e torcendo carica in alto, mentre passiamo sotto cambiamo la mano che tiene la torsione, poi togliamo il tantō portando dietro tipo sankyō ura.

Tantōdori tsuki hijikimeosae: sempre uscita esterna tipo parata per kotegaeshi. La mano dietro afferra da sotto, la mano che ha parato afferra dal fianco, nel tenkan entrambe girano portando la punta del tantō in alto oltre la spalla opposta. Tori non si ferma fino ad aver portato uke a terra in osae scendendo con un ginocchio a terra.

Tantōdori tsuki gokkyō: forma passando tipo kotegaeshi dinamico, uscita esterna, tenkan, mezzo kaiten, portiamo la mano con il tantō giù fino quasi a terra, poi cambio mano incrociando da sopra per prendere il polso al battito poi lasciamo rialzare per rovesciare il braccio e gokkyō con leva sul braccio tipo hijikimeosae.

Ushirowaza ryōhijitori sankyō: sempre fatto portando uke dietro con un solo passo avanti, dobbiamo trovare il tempo per incrociare l'awase di uke in modo che ci venga ad incrociare sul gomito e trovarsi "naturale" a prendere in hijitori. Lo portiamo avanti e in basso con la stessa logica con cui abbiamo lavorato nel ryōtetori a pelle d'orso. Quindi come per quel sankyō gedan portiamo i gomiti avanti e in basso, la mano tra noi ed uke va direttamente a prendere il tegatana della prima mano di uke che ha afferrato, liberato il braccio con quella mano andiamo

a schiacciare con una presa gyaku in modo che si rompa anche la seconda presa al gomito (sempre che non si sia già rotta). Per omote è importante nel tenkan non fare così grande da andare avanti ma fuori, per ura uniamo e scavalchiamo.

Ushirowaza ryōhijitori kaitennage: un movimento molto simile a quello appena visto per sankyō. Quando saremo andati con i gomiti in basso e avanti la mano tra noi ed uke va come prima verso la mano che prima abbiamo afferrato dal tegatana in sankyō, ma questa volta la taglia scivolando dalla spalla verso il gomito, per fermarsi, rotta la presa, al contatto con il polso, il braccio liberato va ad afferrare la testa, e rialzandoci chiamiamo uke vicino e poi proiettiamo (per modo di dire, per il poco spazio uke fa ushiro ukemi).

Gradi kyū

Shōmenuchi kotegaeshi: uke attacca e Tori esegue subito irimi tenkan, e con la mano gyaku sopra il polso già chiama un po' nella parte interna.

Suwariwaza shōmenuchi kotegaeshi: stesso lavoro, subito irimi tenkan chiamando un po' interno e poi leva al polso con un "passo" dietro (chiamiamolo pure tenkan sul ginocchio dietro).

Katadori ikkyō: appena uke prende Tori allarga dietro a 45° allargando bene il braccio per tirare bene la spalla, l'altra mano non porta atemi al viso ma poggia il tegatana sul fianco della nuca, uke viene ben stirato. N.B. Tori richiama vicino il piede che è rimasto avanti. Tori quindi fa un nuovo tsugiashi dietro sulla stessa diagonale e la mano scivola sul braccio schiacciando, poi esegue ikkyō venendo un po' da sotto. Sia omote che ura.

Ryōkatatori ikkyō: come per ryōtetori uke viene a prendere in posizione aihanmi. Tori comincia muovendo il piede avanti, lo sposta incrociando davanti al suo piede posteriore, andando nella parte retro interna (una specie di ayumiashi con ordine invertito), la mano del piede controlla la testa. Quando allargo anche l'ex-piede posteriore vado direttamente in estensione a schiacciare il gomito per preparare (il rimbalzo del gomito per) ikkyō. Sia omote che ura.



Yokomenuchi shihōnage: uke carica in hassōkamae alto e attacca la tempia, Tori esegue irimi e kaiten per scaricare la forza oltre, anche la mano che porta atemi va invece sul braccio. Quando la forza di uke è ben oltre allora completa il tenkan con ushiro. Quando uke completa il testacoda allora shihōnage omote. Per la forma ura si deve limitare la chiamata del testacoda in modo da poter eseguire ancora irimi tenkan nell'esterno di uke. La mano dell'atemi sia in omote che ura arriva a tagliare l'esterno del braccio per chiamare uke.

Yokomenuchi kotegaeshi: anche qui dopo aver tagliato bene uke fino al mio esterno lo riafferro solo nell'esecuzione del nuovo irimi tenkan.

Yokomenuchi ikkyō: una forma rispondiamo ancora con irimi tenkan all'attacco. Eseguiamo ikkyō con la mano, che porta atemi, che taglia diagonale e aspetta sotto che arrivi anche la mano di uke, poi rovesciamento di ikkyō. Il movimento completo di Tori sarà irimi tenkan kaiten e controkaiten. Altra forma, su yokomenuchi Tori risponde entrando anticipatamente in tsugiashi per eseguire ikkyō. Se a mani nude, quando entro a controllare il suo gomito, la mano dello yokomenuchi sarà ancora sopra l'altezza della linea del viso, allora il cambio mano per effettuare ikkyō lo faccio con la seconda mano da sopra. Se invece Tori dovesse schiacciare molto (tipo per non farsi schizzare contro un tantō sfuggito) allora il cambio mano va effettuato da sotto.

Yokomenuchi kotegaeshi: lavoriamo sempre in entrata anticipata in tsugiashi convergente sull'attacco yokomenuchi. Però non fermiamo il braccio ma lasciamo passare incrociando le mani durante la protezione della testa, poi riafferriamo la sua mano e con tenkan, kaiten e tenkan eseguiamo il kotegaeshi.

Yokomenuchi kotegaeshi: torniamo a lavorare sull'uscita in irimi tenkan non su quella anticipata, per fare kotegaeshi nella parte interna ("omote") di uke. Quando uke attacca eseguiamo irimi tenkan, poi ci allarghiamo orizzontalmente ed eseguiamo ancora tenkan, per un totale di quattro passi, se facciamo una versione estremamente dinamica sono sufficienti due passi (irimi tenkan kaiten). N.B. Il kaiten è un movimento che in dinamica permette di tagliare-accorciare i movimenti a L, un concetto su cui torna spesso.

Tecniche del III giorno mattina 28/12

Ryōtotori sayū undō: [è il movimento che facciamo per shihōnage omote ed ura ma senza la proiezione, fatto come stretching-riscaldamento per uke e come taisabaki per Tori. Omote Tori alza-chiama la mano avanti, mentre entra sotto il braccio spinge avanti e in alto con la seconda, uke fa tenkan, Tori fa kaiten e abbassa fino a poco sopra il centro ma con le mani che non convergono ma restano un po' parallele, uke fa stretching a ponte sostenendosi su braccia di Tori. Ura, Tori un po' in anticipo cambia hanmi e alza -chiama la prima mano afferrata, tenkan e kaiten sempre mani un po' parallele (tipo shihōgiri), uke un po' scivola dietro e stretching come su omote.]

Ryōtotori ikkyō omote: [quando uke prende la seconda mano Tori chiama e alza come ha fatto sulla prima mano prima su sayūundō. Con la prima mano afferrata, approfittando dell'inizio del kaiten, sale con il tegatana nell'incavo del gomito di uke (quello alzato), poi completa il kaiten prolungando nel retro l'allungo di uke e nell'ushiro taglia il gomito in basso, afferra il dorso e rovescia in ikkyō omote]

Yokomenuchi gokkyō: sull'attacco di uke, Tori entra in anticipo scivolando tsugiashi un po' convergente, schiacciando il braccio sotto la linea delle spalle. [La mano con cui ha accennato atemi al viso va da sopra a prendere il polso di uke al "battito", la mano con cui aveva fermato l'attacco scivola dal polso a sotto il gomito. Poi quando entra omote spinge molto il gomito mentre entra con un irimi con il piede un po' aperto. Taglia il braccio in basso e nel rialzare il polso tiene il braccio di uke verticale per tirare il gomito a sé con un effetto tipo hijikimeosae (il gomito del braccio di Tori che tiene il gomito di uke è puntellato sul busto). Poi scende a terra con un mezzo tenkan che finisce a terra, poi secondo ginocchio a terra e pressione per portare il gomito a Z. Per ura rovescia il gomito nel tenkan e nel mezzo kaiten ritira il braccio su in verticale sempre in leva come per omote, poi scende con un passo dietro a terra (la gamba è la stessa del braccio che tiene il gomito), poi secondo ginocchio a terra e chiusura a Z.]

Tantōdori yokomenuchi iriminage omote: [quando uke attacca (lama in linea con il braccio) Tori, mentre entra irimi, sale con le mani come ha fatto per ryōtotori ikkyō una all'avambraccio l'altra all'incavo del gomito, sul tenkan taglia nettamente il gomito per far andare uke in testacoda. Tori per mantenere pressione sul gomito fa un piccolo passo avanti ed entra con la mano gyakuhanmi (la stessa del passo) aperta tra pollice (alto) ed indice all'incavo del gomito sull'esterno, uke resta quindi di spalle. Quindi con un altro irimi afferra il gomito da sotto spingendolo avanti ed in alto girando ancora di più uke, la mano che aveva spinto il gomito va al collo sotto l'orecchio per tirare in basso. Poi Tori nel tenkan tira giù uke a terra, esegue kaiten e solo dopo scende ginocchio a terra dietro la schiena di uke, la mano al gomito schiaccia sul gomito di uke per tenerlo in leva ed obbligarlo a lasciare il tantō]

Tantōdori yokomenuchi udegarami: usciamo come prima e fino al taglio del gomito tutto uguale. Poi Tori entra irimi e con il braccio gyaku prende il braccio di uke da sopra, uke resta girato di

schiena, con un secondo irimi prende il polso di uke sempre da sopra e il braccio gyaku lascia la presa passa sopra quello di uke, poi cuce da sotto e va ad afferrare il proprio avambraccio (ovviamente l'altro). Quindi nel tenkan rovescia il braccio di uke come per shihōnage, punta del tantō al volto di uke, e finisce direttamente ginocchio a terra (se molto dinamico uke vola in proiezione), poi Tori tira il braccio un po' su a sé in leva così uke si rovescia, quindi spinge il tantō su dietro la schiena di uke finché lascia la presa. N.B. Il ginocchio su cui si scende in iriminage omote e in udegarami sono opposti.

Tantōdori yokomenuchi pseudoudegarami: [stesso lavoro fatto per udegarami, solo che quando il braccio gyaku di Tori cuce sopra e sotto il braccio di uke per afferrare il proprio avambraccio invece di incrociare altezza avambraccio incrocia di traverso il gomito da sotto. Facendo leva sul sostegno fornito dall'avambraccio porta il gomito in alto, mentre con la presa al polso spinge in giù, il movimento combinato estroflette e mette in leva il braccio armato. Uke, in punta di piedi, può già lasciare il tantō qui, oppure Tori scende in ginocchio con un tenkan che porta giù uke in ushiro ukemi fino a restare mezzo sdraiato con il braccio sempre più in leva, lì Tori rinforza la leva e uke lascia penzolari il tantō. (Originalmente la tecnica è descritta come : “quella che porta gomito su dietro ginocchio”)]

Tantōdori yokomenuchi gokkyō omote: non lavoriamo in irimi tenkan, nè in anticipo come fatto a mani nude, ma tagliando fuori mentre allarghiamo all'esterno il piede avanti. [Tori quindi intercetta e schiaccia all'esterno fino a sotto il ginocchio, il suo hanmi è ampio e il peso quasi completamente sulla gamba avanti perché deve mantenere la pressione anche se uke ha scarrocciato quasi fino a coricarsi sul fianco. Poi con un passo avanti entra dritto contro uke portando atemi al viso e continuando il movimento circolare della mano va ad afferrare da sopra il polso di uke “al battito” (pollice sull'interno polso, mano piegata a “becco”). Mentre rialza il braccio di uke va con la gyaku al gomito, poi rovesciamento alto basso alto del braccio per tenerlo verticale in pseudo hijikimeosae e poi chiusura a Z a terra.]

Katatetori aihanmi kotegaeshi: “assorbito” [quando uke viene a prendere Tori chiama la mano a sé ritirando anche il piede avanti, poi ruota la mano afferrata in uchimawashi e apre al suo esterno tagliando allo stesso tempo con il pollice in quella direzione, uke è in allungo e cerca di mantenere la presa con il braccio-polso in torsione esterna ed un testa coda. Poi Tori gira tenkan sul piede che ha allargato e segue lo schiacciamento di uke con kaiten.]

Ushiwaza ryōtedori kotegaeshi: “dietro => aihanmi irimi tenkan e poi come sopra” [Tori esegue l'ushiwaza sempre entrando subito avanti per poi nel fare il passo dietro andare a tagliare il gomito e toccare il polso in gyakute, quindi in irimi tenkan entra nell'interno di uke ma “trascinandosi” l'ura e proietta]

Ushiwaza ryōtedori ikkyō: “ma entrando con uke” [usiamo la forma passando sotto il braccio con tenkan quando le braccia sono alte, senza fare il solito passo dietro. Nel tagliare le braccia faremo ikkyō sul secondo braccio che ci ha afferrato.]

Ushiwaza ryōtedori sankyō: “come ikkyō” [stesso passaggio sotto il braccio fatto per ikkyō, solo che afferriamo il tegatana della seconda mano che ci ha afferrato ed eseguiamo il sankyō jōdan (o come fossimo passati in uchikaiten sankyō)]

Suwariwaza kokyūhō: __

Lezione kyū

Katatetori gyakuhanmi uchikaitennage: caricando la mano afferrata come la “mano cielo” di tenchinage chiamiamo nella parte interna per poi entrare sotto il braccio ed andare in uchikaitennage.

Katatetori gyakuhanmi udegarami: lavoriamo come kaitennage, caricando il braccio in alto e passando sotto in irimi tenkan però la mano che dovrebbe controllare la testa va da sopra a prendere la mano che ci tiene in sankyō ma con il pollice rivolto dietro. La mano che era afferrata va a controllare il gomito (intrecciando) tornando avanti, quindi la mano che tiene in sankyō lascia e mi ritrovo in udegarami. N.B. Quando invito con la mano cielo, mentre passiamo sotto, ci assicuriamo che il gomito di uke non scenda salendo con l'altra mano in ikkyō undō, con il tegatana che va al gomito. N.B.2 uke deve tenere la mano il più possibile altrimenti non viene garami, Tori per liberare la mano deve chiudere il gomito.

Ushirowaza ryōtetori kaitennage: portiamo uke nell'ushiro con un passo avanti, quando alzo le mani afferro sankyō poi tiro indietro e giù insieme alla mia gamba. Per preparare kaitennage la mano che ho liberato controlla la testa, e mi devo un po' girare a guardare la mano dietro in sankyō, poi quando il braccio è ben aderente cambio la presa da sankyō alla presa normale di kaitennage, poi proietto. Altra forma, però non passo per sankyō ma vado a tagliare incrociato su quella mano, cioè la mano avanti va a tagliare sulla mano afferrata dietro. N.B. Non liberare con il taglio prima che si sia già chiamato uke dietro.

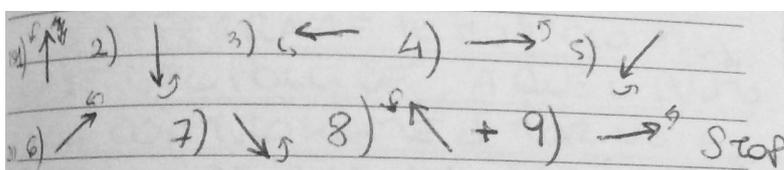
Ushirowaza ryōhijitori kaitennage: stesso lavoro, volendo come prima si può passare per sankyō oppure tagliare. (Abbiamo portato anche in questo caso uke nell'ushiro con un irimi di Tori)

Ushirowaza ryōkatadori kaitennage: posso fare lo stesso lavoro sia di sankyō che di taglio di tegatana ma da ryōkatadori vengono scomodi. Allora non vado a cercare di prendere la sua mano ma mentre tiro le spalle indietro uso la mano posteriore per andare a schiacciare e a chiamare la testa. Una sola delle mani di uke riesce a restare attaccata fino a quando chiamo del tutto la sua testa sulla mia coscia, a quel punto si libera e Tori deve controllare le proprie spalle in modo che non gli venga in faccia. Uke invece di andare verso il viso deve usare la mano che si libera all'ultimo per proteggersi dai possibili atemi della mano dietro di Tori (che normalmente viene impegnata proprio perché terrebbe quella mano).

Ushirowaza ryōtetori-ryōhijitori-ryōkatadori ikkyō: ora sarà uke che, quando Tori alza-offre la mano decide se afferrare ryōtetori o se scivolare fino ryōhijitori o ryōkatadori. Tori esegue ikkyō, sempre portando le braccia in alto, ruotando un po' kaiten e uscendo passo dietro un po' arrotondato per passare sotto le braccia, girando kaiten verso dietro e controkaiten per controllare-schiacciare il gomito.

Ushirowaza ryōtetori-ryōhijitori-ryōkatadori shihōnage: stesso lavoro di presa libera proposto per shihōnage omote. Su ryōtetori e ryōhijitori è importante controllare il gomito in modo che uke non torni indietro con noi. Per ryōkatadori non possiamo controllare il gomito, allora entrambe le mani di Tori vanno a prendere la mano di uke, poi mentre Tori fa un passo dietro passa sotto entrambe le braccia di uke poggiando l'orecchio su avambraccio-polso di uke, un po' tipo lavoro di katadori menuchi o munetori.

Happōgiri: partendo con la gamba sinistra avanti.



Hashiundō: ponte

Tecniche del III giorno pomeriggio 28/12

Katatetori gyakuhanmi kokyūnage: cambio direzione a trasversale e kokyūnage

Katatetori gyakuhanmi kokyūnage: con kaiten e passo avanti lavoriamo jōdan, chūdan, gedan* [rompiamo la presa nel kaiten a tre altezze differenti, chiamando allo stesso tempo uke e poi entriamo a schiacciare con la mano liberata “levando il cappello”. Jōdan, la mano afferrata sale diagonale verso la spalla dietro nel kaiten, ma lasciando spazio per far entrare la seconda mano da sotto per rompere la presa. La mano “ai” prosegue il richiamo in basso fino all’anca dietro, poi Tori entra in irimi dietro uke. Chūdan, la mano di Tori chiama con il palmo parallelo al terreno, come per uno shihōnage ura, la seconda mano afferra il polso-tallone della mano di uke e tirando verso il retro rompe la presa. La mano liberata passa stretta alla spalla e nel passo avanti successivo schiaccia da sopra “levando il cappello”. Gedan, la mano afferrata invita ruotando palmo in alto, la seconda mano si inserisce tra le due braccia tagliando l’avambraccio-gomito da sopra, quando è ben inserita e uke è stato chiamato dal kaiten allora la mano afferrata ruota palmo in giù liberandosi, poi sale alla spalla e schiaccia “levando il cappello”. N.B. Tutte e tre le altezze richiedono che la mano afferrata da un certo punto in poi ruoti insieme a tutto il braccio in torsione uchimawashi. È un elemento propedeutico all’ushirowaza. * È gedan perché tagliamo verso il basso ma l’altezza è piuttosto chūdan]

Katatetori gyakuhanmi uchikaiten kokyūnage: carichiamo “mano cielo” con lo stesso modo visto alla lezione kyū, poi entriamo sotto il braccio in irimi kaiten, e quando passiamo abbassiamo il braccio di uke, quando uke cerca di rialzarsi tirando su il nostro braccio lo spediamo avanti.

Ushirowaza ryōtettori jūjigarami: poniamo l’attenzione su jūjigarami “sankyoso” (anche se il maestro non prende il tegatana ma il muscolo del pollice). Cominciamo ushirowaza come al solito con un passo avanti, alziamo uke portando le mani avanti, poi tirando le nostre mani dietro prepariamo jūjigarami. La nostra mano che controlla quello che diventerà il braccio verticale esegue il solito lavoro, cioè prima scende e poi risale con la chela del pollice indice aperta (tipo trenino a vapore), l’altra mano è un po’ più complessa. Non esegue la solita forma (tenere la “chela” aperta e afferrare il polso) che la porterebbe ad una presa ikkyō, perché non ci assicura che il braccio di uke resti diritto (potrebbe piegare il gomito per non sentire la leva). Eseguiremo questo lavoro: dopo il passo dietro facciamo un kaiten, con entrambe le mani che si dirigono dietro, la mano esterna a modo di decelerazione va a cercare la mano che la sta afferrando come se stesse cercando di farle sankyō, quando uke non riuscirà più a tenere “scatta una controrotazione” della mano e Tori si trova ad afferrare il muscolo alla base del pollice, a quel punto in controkaiten torniamo a guardare avanti, mentre “accelerando” con la mano ci assicuriamo che il braccio orizzontale sia diritto e quindi più vulnerabile alla leva sul gomito, jūjigarami sarà pronto.

Ushirowaza ryōhijitori jūjigarami: il lavoro è simile e più semplice. Il braccio afferrato (di ikkyō) durante il passo dietro disegna un cerchio dal basso in alto in sotomawashi che lo libera dalla presa al gomito e lo porta ad incrociare il tegatana sull’avambraccio di uke, a quel punto nel kaiten ruota di nuovo in decelerazione intorno all’avambraccio, cattura il muscolo del pollice e poi tutto come prima.

Ushirowaza ryōkatatori jūjigarami: come per hijitori facciamo il giro con il braccio (di ikkyō) per andare da sotto verso l’alto a staccare il braccio e ad incrociare l’avambraccio, è la versione “piccola” di viva Italia, dove ci si abbassa e poi si sale con il braccio allineato al viso per trovarsi tra le due braccia di uke. Lì bisogna tagliare dall’alto in basso per rompere la presa, quindi

muoveremo la mano liberata in modo simile a ryōteteri cercando il “sankyō” con una decelerazione e poi riaccelerando.

Ushirowaza ryōteteri kotegaeshi: [il maestro ha continuato a lavorare “parallelamente” su presa al polso, al gomito, e alle spalle, cercando di evidenziare i punti comuni e i piccoli aggiustamenti che appartengono ad ognuna. Per ryōteteri abbiamo lavorato come il giorno precedente, nel passo dietro rotondo che segue un po’ di kaiten la prima mano afferrata va in gyakute sull’avambraccio di uke. Uke va in testacoda, e a seconda dell’ampiezza del suo tenkan lo gyakuhanmi risultante sarà più o meno angolato, quindi il nostro passo per chiudere kotegaeshi verso dietro (ma nella parte Inter di uke) andrà dall’ushiro tenkan, al tsugiashi tenkan, fino all’irimi tenkan per far continuare uke a “coricarsi” nel suo esterno. Per liberare la mano che serve a schiacciare il kotegaeshi durante il passo dietro Tori fa anche kaiten a guardare dietro e tirare via il braccio, l’ampiezza di questo kaiten sarà proporzionale alla presa di uke, scarso per la presa al polso, medio per quella ai gomiti, di 180° gradi completo per quella alle spalle]

Ushirowaza ryōhijitori kotegaeshi: [come sopra, (aggiungendo un maggiore rovesciamento dei gomiti quando portiamo uke avanti,) ma uke va fermato al gomito subito, altrimenti è più difficile che vada in testa coda, ed è sempre con la mano in gyakute che andiamo al gomito. Il passo dietro, che ci porta in gyakuhanmi, è accompagnato da un po’ più kaiten per liberare un braccio. Durante il passo (tsugiashi o irimi) che precede il tenkan nella parte interna (non esterna, non stiamo facendo kotegaeshi “ura”) teniamo con la nostra pressione il gomito di uke basso, ci aiuta a tenere uke in testa coda.]

Ushirowaza ryōkatadori kotegaeshi: [il problema dopo aver portato uke in avanti è inserire la mano in gyakute all’avambraccio al momento giusto, prima che la distanza tra il braccio che tiene la spalla dietro ed il torace si accorci troppo. Quel braccio che va in gyakute è esteso come per ikkyō undō ma rivolto dietro. La condizione è simile al kokyūnage da katateteri visto in jōdan. Se nel kaiten uke rompe la presa della gyaku allora tsugiashi profondo, bassi, sotto il braccio di uke e leva in tenkan (oppure ad incrociare sopra il braccio di uke). Se uke tiene la presa alla spalla con il braccio che dovrebbe ricevere kotegaeshi, per la pressione del gomito stacca l’altra mano e “ci supera”, allora entriamo irimi dietro di lui e schiacciamo il kotegaeshi “levando il cappello”]

Ushirowaza ryōteteri ikkyō: [anche su ikkyō stesso lavoro sui punti comuni tra i tre attacchi, in particolare l’uso del kaiten dopo il passo dietro che ci fa sfilare sotto le braccia di uke. Portiamo uke in ushiro facendo un passo avanti e le mano in alto, un po’ di kaiten per caricare uke avanti, il passo dietro un po’ rotondo tagliando con le mani ai fianchi, il taglio della mano interna in basso prolungato dall’uso del kaiten. Quel braccio completa il suo giro ampio in uchimawashi per liberarsi ed andare a tagliare il gomito da sopra in controkaiten. Controllato il gomito rottura della seconda presa di uke per prendere direttamente in nikyō. Quindi omote ed ura.]

Ushirowaza ryōhijitori ikkyō: [stesso lavoro, solo più rovesciamento dei gomiti per compensare “le braccia corte” fiordando i gomiti di uke davanti. Nel momento del passo dietro, ben bassi sulle anche, con il kaiten il braccio esterno porta atemi al viso di uke, il braccio interno usa tutto l’allungo per liberarsi, stesso ampio giro per andare a tagliare-controllare il gomito. Stesso controllo e rottura e ri-presa della mano in nikyō. Omote ed ura]

Ushirowaza ryōkatadori ikkyō: [in questo caso il kaiten sul passo dietro diventa fondamentale, non è più solo l’enfasi di un movimento. Senza kaiten non abbiamo la certezza che la testa oltrepassi il braccio che tiene la spalla esterna, e neanche che il gomito si impenni (per effetto del sankyō di spalla dovuto ad una presa serrata di uke). Alla fine del kaiten la mano interna compie lo stesso giro per arrivare libera a schiacciare il gomito da sopra. Taglia e controlla il

gomito al nostro centro, la seconda mano aperta “a chela” riceve la mano di uke che cade in nikyō. Omote ed ura.]

Tantōdori kotegaeshi-gokyō da minaccia al petto: uke tiene la punta del tantō al petto (potrebbe tenerlo ugualmente alla gola ma così è più sicuro per esercitarsi). Tori è in posizione neutra, eseguendo tenkan usa il braccio del piede perno per deviare il tanto salendo con la mano in ikkyō undō. Se tocca il braccio dall'esterno completerà in kotegaeshi, se tocca dall'interno in gokyō omote (ovviamente in questo caso decide lui il piede su cui ruota e in quale tecnica andrà). L'esercizio è di riuscire a ruotare in modo che “l'affondare” della lama vada a vuoto, girando come una porta girevole perfetta, mentre allo stesso tempo il contatto della mano porta uke oltre.

Tantōdori kotegaeshi-gokyō da minaccia alla schiena: uke tiene la punta del tantō alla schiena, tenkan, eseguiamo sempre kotegaeshi o gokyō, ma questa volta a caso (anche se il maestro accennava che sarebbe possibile sentire da come la punta si poggia quando camminiamo quale sia la guardia di uke, come sarebbe possibile su eritori). Questa volta il braccio che devia ha le dita rivolte in basso e non può afferrare ma solo deviare. Per questo è importante lasciarsi un po' spingere dalla punta del tantō e girare mandandolo a vuoto senza fargli incontrare resistenza. Per trovare pressione bisognerebbe camminare un po' meno veloci di quanto si venga “spinti”, il tantō è poggiato appena sopra il koshi dell'hakama.

Ushirowaza ryōteteri ikkyō: cambiamo forma e lavoriamo in modo che sia propedeutico alla tecnica in hanmihandachi. Quando uke viene a prendere, uscendo in ushiro tsugiashi diagonale nel retro interno, lo attiriamo nell'ushiro. La prima mano afferrata si porta al centro e da lì risale in alto cercando sempre di tenere una tensione con il braccio di uke (tipo effetto fionda di corda). Appena uke è dietro di noi riestendiamo la gamba anteriore nella direzione da cui venivamo (il movimento è legato allo yokomenuchi ad aprire come idea), la seconda mano sale anticipando la presa (alcune volte uke riesce a prendere alcune volte sfiora soltanto, l'importante è alzare coprendo-difendendo il viso), ed entrambe le mani tagliano diagonale fino a terra davanti al piede. Uke viene fiondato avanti (è difficile non inciampare nel piede dietro che Tori ha lasciato fisso) e poi a causa della discesa della presa si impunta e si ribalta in un tenkan rovesciato, perdendo la seconda presa se l'aveva guadagnata. Tori o entra subito con un passo per il controllo al gomito, o richiama il braccio ancora afferrato al fianco ottenendo uno yo-yo con uke che si controrovescia e torna come in un ikkyō normale. Controllato il gomito la presa è in nikyō, poi omote ed ura, per ura bisogna fare attenzione al tempo a non chiamarsi uke addosso.

Hanmihandachi ushirowaza ryōteteri ikkyō: stessa idea di in piedi, esco con un grande passo di shikkō nel retro interno, e raccolgo il ginocchio avanti richiudendo, poi puntando il metatarso dell'alluce riapro quel ginocchio verso fuori (sarà la base dell'estensione del corpo in quella direzione). Le mani lavorano come in piedi, ma per la mia ridotta mobilità tenere l'effetto “fionda orbitale” sarà molto legato al timing. Il taglio delle due mani è diagonale esterno, e mi estendo fino a quando le mani quasi toccano terra. È importante che, appena uke perde la presa della seconda mano, la mano liberata vada a controllare il gomito da sopra, non vorremmo che uke nel contro rovesciamento torni alto. La difficoltà di uke è ribaltarsi nel tenkan a questa altezza. La forma di ura richiede un controllo assoluto del gomito e del timing, per non essere investiti da uke che ritorna, l'ushiro tenkan per portarlo giù è più aperto.

Lezione kyū

Jōdantsuki shihōnage ura: lo tsuki viene assorbito con un po' di passo dietro e spostandosi esterno come se fosse un cambiohanmi dietro. Il viso viene difeso con il tegatana come per ikkyō, poi durante lo spostamento dietro tagliamo e con la seconda mano controlliamo il gomito (tipo rottura del gomito con le mani in honte). Quindi completato il cambio hanmi ci troviamo in

posizione gyakuhanmi buona per lo shihōnage ura. Come sia ruotato il braccio di uke o quale sia la posizione della mano di uke a fine shihōnage non ci interessa (è difesa di uke piegare il gomito e il polso a favore).

Jōdantsuki shihōnage omote: omote come per shōmenuchi, con il cambio mani mentre salgono in caricamento sopra la testa, e il piede avanti che avanza angolato verso uke. La seconda mano di Tori che sale deve poter toccare il viso di uke, la prima mano può tornare per tagliare.

Jōdantsuki shihōnage ura: uniamo i due movimenti, il cambio hanmi con poco passo dietro, più il doppio caricamento assorbente delle mani. La seconda mano (la gyaku) taglia in modo circolare verso fuori. L'effetto su uke è come quando da yokomenuchi Tori taglia sul suo esterno direttamente il corpo di uke allargandolo, poi eseguiamo shihōnage ura. Se uke non mantiene il contatto pieno con la mano gyaku ricevendo lo scaricamento sul fianco allora aggiungiamo al movimento di prima un taglio atemi in più sul viso con la prima mano che si è liberata.

Jōdantsuki kokyūnage o aikiotoshi: assorbiamo sempre con il tegatana di ikkyō e l'avanzamento-allargamento del piede anteriore, poi portiamo atemi al viso con il dorso della mano e avanziamo la spalla posteriore, quindi un passo avanti con la gamba dietro di lui e abbiamo kokyūnage, o anche aikiotoshi.

Ryōtetori tenchinage: presa in posizione aihanmi. Tori esegue la forma dove entra con un passo avanti che scavalca la gamba di uke. La mano di cielo prima di proiettare deve essere puntata verso terra, in pratica abbraccia la testa di uke, poi in proiezione rilascia. Una volta si chiamava uke in modo che non restasse spazio, facendosi sbattere uke sulla spalla, poi a causa di "nasate" di uke si è un po' ammorbidita la tecnica. Tenendo la testa è possibile proiettare uke vicino, con la testa rivolta verso di noi. Lo scopo di tenchinage è staccare-liberare la mano di cielo.

Tantōdori tsuki: se afferriamo con la lama rivolta in alto allora il taglio è dal basso verso l'alto. Se la lama è rivolta verso il basso allora l'affondo è diritto (nel caso di affondo diritto, poiché sarà più difficile non disperdere la forza verso l'alto, soprattutto se fosse una spada, l'altra mano andrà a controllare il dorso). La difesa di Tori sarà, dopo essere usciti dalla linea avanzando obliquamente, usare il braccio avanti per parare-deviare, non solo tenendo lo tsuki lontano dal nostro corpo ma anche deviandolo verso l'interno di uke (in modo che questi non possa ritirare il braccio e il coltello tagliandoci) premendo soprattutto il gomito.

Tantōdori tsuki kotegaeshi: sull'uscita vista prima montiamo il kotegaeshi più semplice e diretto possibile, senza tenkan. Quindi paro-devio, afferro la mano del tantō e vado in kotegaeshi diretto dietro uke. Una volta proiettato o mi approprio del tantō eseguendo il solito controllo a due mani o gli posso strappare il coltello senza farlo rovesciare (cioè se uke vuole rovesciarsi può ma peggio per lui) ma bloccandogli l'interno del gomito con la nostra gamba in modo che non possa risalire e tenendo disteso il suo braccio, a quel punto con la mano non impegnata in kotegaeshi strappo il tantō.

Shihōgiri: giro da contando fino a 10

Happōgiri: ___

Shihōgiri ura: eseguiamo un tenkan come se portassimo uno tsuki dietro di noi con la spada, poi eseguiamo kaiten caricando le braccia e tagliamo. Poi lo eseguiamo una seconda volta avendo un hanmi diverso da quello iniziale. Poi invertiamo direzione con kaiten e ricominciamo

Ponte:

Tecniche del IV giorno mattina 29/12

Shōmenuchi awase yonkyō: uke porta lo shōmenuchi salendo in awase, Tori un po' assorbe, senza cambiare hanmi ma un po' allargando scarica sul fianco, sul primo passo spinge il gomito avanti e torce come per pre-sankyō dal polso (non dal tegatana), quindi scivola con la mano del gomito sul nervo radiale e serra la presa, tenendo l'avambraccio di uke come un bokken in chūdannokamae esegue un secondo passo rotondo verso uke e sul terzo passo convergente alla testa di uke taglia il gomito verso terra. Uke atterra quasi sul collo del piede, lì completa la pressione in yonkyō. La mano che fa anello al polso quasi tira nella direzione del proprio avambraccio la mano che fa pressione spinge quasi scivolando lungo il radio, l'effetto è che il nervo brucia come prendesse fuoco. Per ura molto simile a sankyō, dopo l'irimi tenkan dell'ikkyō, lasciamo salire il gomito in alto sempre torcendo in pre-sankyō ma dal polso, la mano scivola dal gomito allo yonkyō (attenzione che deve un po' venire da sotto l'ascella di uke) scivoliamo in tsugiashi tenkan dietro uke, tagliamo in kesagiri sommandovi un kaiten. Uke atterra in "linea" con il piede posteriore, allunghiamo un passo avanti sotto l'ascella di uke rinsaldiamo la pressione di yonkyō.

Suwariwaza shōmenuchi awase yonkyō: stesso lavoro di in piedi. Per ura quando scivoliamo in tsugiashi tenkan dietro uke, solleviamo lievemente il ginocchio per andargli dietro e cerchiamo un grande tenkan. Poi ben solidi tiriamo un kesagiri girando il busto dietro, un po' meno lontano che in piedi che seguire in shikkō è meno banale.

Ushiwaza ryōtetori yonkyō: lavoriamo ushiryōtetori di nuovo "a pelle d'orso", facendo attenzione a restare bassi, a mantenere la pressione contro "l'abbraccio" di uke, a bloccare subito il gomito. Quando andiamo dietro, controlliamo il gomito, e poi passiamo dalla presa in nikyō. Approfittiamo che uke è molto sbilanciato avanti, e che abbiamo la torsione di nikyō per tenere il gomito di uke basso e lavorare "stretto" con passi non ampi.

Suwariwaza shōmenuchi kokyūnage: abbiamo cominciato in ginocchio perché per uke era un po' più semplice caricarci il peso addosso e cadere da poca altezza quando viene scaricato. Come per lo shihōnage omote abbiamo il cambio mano in alto, per più assorbito perché stiamo fermi, poi con la mano gyaku tagliamo fuori, spedendo uke a coricarsi nel suo esterno. È importante che Tori ci arrivi più addosso che può e che quando lo scarichiamo non "fugga" ma accetti di cader sul lato.

Shōmenuchi kokyūnage: come suwariwaza, ma è più difficile per uke dare tutto il corpo, perché sul perno della gamba avanti (su cui lo abbiamo chiamato raccogliendo la gamba avanti) ha sempre la tendenza a girare e fuggire in un maeukemi diagonale. Invece dovrebbe andare pancia petto e quando viene scaricato girare sul "perno" del contatto tra i corpi come un'elica e trovarsi orizzontale, da lì se fosse spedito con forza verrebbe proiettato sul fianco come un tronco che scende per una discesa. La parte difficile di Tori è assorbire e non respingere accettando il peso e il contatto di uke.

Suwariwaza shōmenuchi iriminage: entriamo profondamente intercettando sotto il gomito, ma cerchiamo di non fermare uke. Quindi ogni volta dopo la prima tecnica ripartiamo lievemente in anticipo. Irimi grande, tenkan grande, e poi controtenkan. Quando chiudiamo, la testa di uke dovrebbe sfiorare il ginocchio dietro, il che fa rotolare completamente uke e ce lo rialza già pronti per l'hanmi successivo. Quando vogliamo concludere la testa di uke resta sulla nostra coscia dietro, blocchiamo il braccio in leva sulla nostra gamba avanti usando il braccio "ai", con la mano gyaku in tegatana esercitiamo pressione sul collo di uke (dato che è sospeso può essere rotto).

Suwariwaza shōmenuchi kotegaeshi: questa volta l'irimi è meno profondo, intercettiamo al polso, andiamo lievemente divergenti, proiettiamo con il (contro) tenkan. Se siamo molto

dinamici uke ci segue salendo in piedi e venendo proiettato alla fine incrociando davanti a noi. Ogni volta facciamo la chiusura. Uke mantiene il contatto, non poggia la mano dello shōmenuchi a terra.

Tantōnage nikyō: Tori afferra il tantō “alla psycho, uke viene a prendere in katateryōtetori, Tori esegue tenkan, lasciandosi prendere il braccio e kaiten per portare uke al suo interno portando la mano alla spalla. poi in controkaiten passa sopra con la lama al polso e “accoltellando” uke viene nikyō.

Tantōdori shōmennotsuki kotegaeshi: entriamo con un irimi un po’ largo (divergente) e in kaiten la mano gyaku va a tagliare dal sopra-fianco il gomito-avambraccio, spingendolo in basso e un po’ verso il centro di uke. La mano aihanmi non ci serve più, ci dava una misura che ormai deve essere acquisita, questo è un passo importante nel progresso formativo, una tipica raccomandazione per i principianti (usare prima la mano davanti) decade. Non vogliamo che uke possa ruotare il gomito e provare a tagliare verso di noi, quindi manteniamo pressione sul gomito, è il motivo del passo un po’ divergente, ci serve come contrafforte. Poi scivoliamo dal gomito al polso, afferriamo il dorso con la seconda mano e con irimi schiacciamo direttamente dietro uke, nell’irimi tenkan che fa rovesciare uke pancia a terra teniamo la mano del tantō sempre a due mani.

Tantōdori shōmennotsuki iriminage omote: stesso ingresso del kotegaeshi, per assicurarci che il gomito di uke sia spinto e schiacciato nell’interno. Poi la mano aihanmi sostituisce nella pressione la gyaku, prendendo in honte il gomito dal fianco, pollice nell’incavo. Accompagnata da un irimi (o tsugiashi) nell’omote di uke spinge il gomito su contro il viso di uke, la mano gyaku va ad afferrare il collo-trapezio di uke, quindi in tenkan tiriamo giù uke fino a terra e con un kaiten scendiamo in ginocchio dietro la schiena. La mano “ai” tiene il controllo del gomito, e schiacciandolo in controarticolazione disarmo uke. Uke lascia il tantō e batte, se batte prima non serve. N.B. Per trovare il braccio dritto di uke bisogna tirare uke giù arrotondandolo e in diagonale, in modo che si spaventi ed estenda il braccio per “parare” la caduta, il ginocchio dietro la schiena gli impedisce di ruotare verso di noi.

Lezione kyū

Katatori menuchi ikkyō: appena vengo afferrato anticipo il menuchi, pressando uke, quasi awase, quindi uke difende. Per omote devio subito verso l’esterno allargando anche la mia gamba anteriore e tagliando per ikkyō. Per ura eseguo subito irimi kaiten e taglio il braccio, dopo che l’ho portato sotto di me allora ushiro e un po’ di kaiten. Uke quando afferra katatori tira, per questo in omote scivolo avanti e fuori, mentre per ura vado subito in irimi.

Katatori menuchi shihōnage: cambiamo, quando uke afferra katatori, pressiamo uke alzando il braccio del lato afferrato e lo allarghiamo verso il nostro esterno, uke difende il suo viso e per non cadere per la pressione è costretto a spostare la gamba posteriore (come se ricevesse l’anticipo di yokomenuchi), la mano posteriore di Tori accenna atemi al corpo. Quando uke torna a premere, Tori fa tenkan e si abbassa, fa poco kaiten portando la sua mano di awase con le dita che puntano dietro, la testa guarda dietro. Allora Tori poggia l’orecchio su esterno gomito (l’orecchio è quello del braccio di awase), poi torna avanti passando sotto il braccio e fa shihōnage omote.

Katatori menuchi nikyō: stesso lavoro fino a quando guardo dietro nella stessa direzione delle dita della mia mano che ha obbligato uke alla difesa, poi invece di lavorare con l’orecchio scivolo avanti e attacco la mano di katatori per eseguire nikyō. L’importante è che scivolando avanti mi libero dal pericolo della mano di menuchi di uke. L’importante è non fare tenkan troppo grande altrimenti dopo non riesco a scivolare nel dietro di uke.

Katatori menuchi kotegaeshi: stesso lavoro con scivolamento per eseguire kotegaeshi, devo abbassarmi un po' di più, e nell'eseguire lo scivolamento devo restare vicino a uke in modo che il braccio che tiene katadori non si estenda, deve restare ben piegato, anche perché kotegaeshi avviene tutto sotto quel braccio, molto in basso. Tori dopo lo scivolamento fa tenkan e chiude la leva. Posso anche eseguire kotegaeshi alto ma allora devo andare ad attaccare il gomito e mi può arrivare la mano in faccia quando si stacca, meglio basso.

Katatori menuchi iriminage: per la forma gedan, dove tagliamo basso non è necessario schiacciarsi dopo il tenkan.

N.B. Per la forma in cui apriamo il menuchi allargando il menuchi fuori la mano di Tori non è proprio in tegatana ma un po' con il dorso che tocca-preme uke (il palmo gira quindi verso l'alto).

Tecniche del IV giorno pomeriggio

Katatetori gyakuhanmi sankyō: lavoriamo rompendo la presa in jōdan. Teniamo il contatto "cambiando" mano, cioè con quella che ha rotto la presa e tagliamo verso il nostro interno e contemporaneamente giriamo tenkan e nel kaiten arrivando a tagliare fino a terra. Se tutto va bene abbiamo il palmo sul dorso di uke. Poi afferriamo in basso il dorso e rialzando torciamo sankyō, cambiamo presa in sankyō e ancora tenkan. A quel punto la cosa più facile è concludere andando ura.

Katatetori gyakuhanmi kokyūnage: assorbiamo in jōdan. Cambio mano per tenere il braccio su e prolunghiamo oltre la nostra testa, poi rientriamo da sotto con la mano liberata e schiacciamo kokyūnage tipo levando il cappello, il movimento per entrare sotto il braccio è come quello di aikiotoshi che resta una possibilità alternativa.

Jōdantsuki kokyūnage: assorbiamo sempre prolungando in alto e poi tagliamo verso il suo esterno con la seconda mano. Uke cade coricandosi sull'esterno per lo scaricamento. Chiamiamolo kokyūnage. (È la versione da jōdantsuki della tecnica provata nell'altra lezione in shōmenuchi suwariwaza e tachiwaza).

Ushirowaza ryōtettori ikkyō: riprendiamo il lavoro propedeutico alla tecnica in hanmihandachi visto l'altro giorno. Uscita diagonale dietro in tsugiashi e riestensione della gamba avanti nella direzione da cui venivamo. La prima mano lavoro per l'effetto fionda la seconda sale rapida quando uke viene fiondato per coprire il volto, uke la può prendere o lisciare, la perde comunque se il taglio di Tori va in basso a causa del tenkan con ribaltamento.

Ushirowaza ryōhijitori ikkyō: [stessa forma, esco e riestendo per lanciare il compagno. È un po' diversa l'altezza delle mani nel rilancio perché sto cercando di "lanciare" i gomiti. Uke perde la presa molto facilmente, per questo bisogna controllare il gomito quanto prima. Può capitare che uke perda la presa ma resti attaccato al keikogi, bisogna strappare il braccio verso dietro e schiacciare il gomito sotto il nostro centro diventa fondamentale. Rispetto al ryōtettori "l'ondeggiamento" del corpo è maggiore.]

Ushirowaza ryōkatatori ikkyō: [stesso lavoro. Bisogna fare molta attenzione a restare anche basse nel lancio per non farsi trascinare via da uke. Estendersi precisi nella direzione della gamba avanti è fondamentale per avere un contrafforte. È molto faticoso ritirarsi dritti, bisogna tirare dietro dalle anche che vanno verso il piede posteriore, e mentre si torna su controllare il gomito, prima che uke si possa tirare dalle spalle nel rimbalzo. L'ondeggiamento del corpo è l'unico mezzo per ottenere l'effetto fionda]

Hanmihandachi ushirowaza ryōtettori ikkyō: come in piedi e l'altro giorno

Hanmihandachi ushirowaza ryōkatadori ikkyō: sempre uscita con un passo diagonale di shikkō pianta a terra, richiamo del ginocchio, riapertura del ginocchio. Quando fiondiamo uke battiamo le mani a terra sempre allineati con il ginocchio per non essere trascinati da uke, per liberare la seconda spalla se uke è rimasto attaccato bisogna girarsi tirando la spalla dietro allungando il braccio. Appena la spalla è libera andiamo al controllo del gomito.

Lezione kyū

Katatettori gyakuhanmi shihōnage: uke afferra katatettori, Tori cambia subito la sua direzione verso l'interno mentre allarga il piede posteriore come per ushiro tenkan (la somma dei due movimenti sembra in pratica quasi il caricamento di un kokyūnage). Poi esegue effettivamente ushiro tenkan chiamando uke al suo centro mentre la mano afferrata ruota in sotomawashi passando sopra la presa di uke, uke tiene finché può facilitandosi con un tenkan. Quando la presa si rompe, Tori afferra tempestivamente a due mani e poi esegue shihōnage.

Katategyōtettori ikkyō omote: uke viene ad afferrare, Tori in dinamica va in tenkan "lasciando" alla presa di uke. Poi Tori affonda il gomito del braccio afferrato e chiama la punta delle dita verso la spalla mentre esegue kaiten, quando uke viene trascinato in controkaiten Tori taglia verso uke ed esegue ikkyō omote.

Katategyōtettori shihōnage: stesso lavoro fino a tenkan e mezzo kaiten che ci serve a trascinare uke nel movimento. Caricato il braccio Tori con un passo dietro taglia le mani di uke (il taglio è uguale a quello di ikkyō), la mano aihanmi di uke si trova in nikyō per effetto del "sotomawashi" del tegatana (che abbiamo lavorato sul katatettori shihōnage) e quindi lascia la presa, la mano gyakuhanmi viene afferrata da sotto dalla mano libera di Tori (quasi come per il kotegaeshi rovesciato). Alla fine del taglio la mano di Tori che era afferrata è libera e Tori come prima può eseguire lo shihōnage prendendo a due mani.

Katategyōtettori ikkyō omote: uke afferra quando Tori lascia il braccio alla presa nel tenkan, poi Tori chiama il braccio non con la punta delle dita come quando andava verso la spalla opposta ma intero come se stesse tirando su un peso per alzare infine anche avambraccio e dita (l'effetto è simile a quando si fa il kaeshiwaza di ikkyō). Quindi Tori taglia orizzontale (alto) dietro di uke (verso il proprio esterno), mantenendo l'altezza della mano afferrata al di sopra delle mani di uke, ed allo stesso tempo anche il suo piede si allarga dietro uke (la linea è simile al primo passo di quando si va dietro uke in uchikaitensankyō ura), uke "inverte" il moto e subisce il rovesciamento delle braccia, Tori completa l'ikkyō.

Esami kyū

IV + III kyū

Solo III kyū

Suwariwaza shōmenuchi ikkyō

Suwariwaza shōmenuchi iriminage

Suwariwaza shōmenuchi nikyō

Suwariwaza shōmenuchi kotegaeshi

Suwariwaza shōmenuchi sankyō

Yokomenuchi shihōnage (solo IV)

Yokomenuchi iriminage (solo IV)

Yokomenuchi ikkyō

Yokomenuchi nikyō

Yokomenuchi iriminage

Ryōtedori tenchinage

Ryōtedori ikkyō

Ushirowaza ryōtedori ikkyō

Ushirowaza ryōtedori shihōnage

Ushirowaza ryōtedori iriminage (2 forme: in “irimi tenkan” cioè quella linea di ikkyō ura, ed in “tenkan” cioè della linea di kotegaeshi ma con mano tergicristalli)

Ushirowaza ryōtedori nikyō

Suwariwaza ryōtetori kokyūhō (tutti, esaminandi e non, due volte a persona)

I kyū

Suwariwaza shōmenuchi ikkyō

Suwariwaza shōmenuchi iriminage

Suwariwaza katatetori gyakuhanmi ikkyō

Suwariwaza shōmenuchi nikyō

Suwariwaza shōmenuchi kotegaeshi

Suwariwaza katadori nikyō

Suwariwaza shōmenuchi sankyō (su omote irimi tenkan per chiusura)

Suwariwaza yokomenuchi sankyō

Yokomenuchi sankyō

Suwariwaza shōmenuchi yonkyō

Katadori ikkyō

Katadori menuchi nikyō

Suwariwaza katadori menuchi nikyō (sulla mano alla spalla)

Suwariwaza katadori menuchi kotegaeshi

Katadori menuchi kotegaeshi

Katadori menuchi iriminage

Suwariwaza katadori menuchi iriminage

Ryokatadori ikkyō

Ushirowaza ryōtedori ikkyō

Ushirowaza ryōtedori shihōnage

Ushirowaza ryōhijitori nikyō

Ushirowaza ryōhijitori shihōnage

Ushirowaza ryōkatadori sankyō (due mani ad una spalla)

Ushirowaza ryōkatadori shihōnage (due mani ad una spalla)

Hanmihandachi yokomenuchi shihōnage

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi shihōnage

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi uchikaitennage

Hanmihandachi ryōtetori shihōnage omote ed ura (alzandosi e tirando piede dietro su entrambe le forme)

Suwariwaza ryōtetori kokyūhō

Tecniche del V giorno 30/12

Lezione kyū (inversione turni in vista esami dei dan)

Ushirowaza ryōtetori iriminage: il maestro è tornato su alcune tecniche dell'esame. Una forma, Tori, dopo aver portato uke sul fianco, quando fa il passo dietro lascia la mano di ikkyō un po' più avanti alta, in modo che uke non scenda troppo, poi va in irimi tenkan dietro uke ed esegue iriminage. Altra forma, quando Tori fa il passo dietro le due mani, con i palmi rivolti verso terra, si iniziano ad incrociare a tenaglia mentre si rivolge verso uke (le due forze delle mani vanno ad unirsi). Le mani arrivano a staccarsi quando Tori ed uke si possono guardare in faccia, non quando si sarà completato il kaiten. Poi la mano ancora afferrata di Tori si alza un po' come per ikkyō ura da aihanmi e Tori esegue (completa) tenkan e quindi iriminage. Lavorare rovesciando a modo di ikkyō la mano ancora appiccicata ci assicura che quando tiriamo uke non venga dritto verso di noi. Quando Tori slancia uke un po' più avanti e poi, mentre questi va avanti, torna repentinamente indietro liberando la mano, ci si ritrova praticamente in posizione dei piedi gyakuhanmi.

Ushirowaza ryōhijitori iriminage: stesso lavoro sulle due forme. Per la prima forma mi devo abbassare impedendo ad uke di tornare dietro, lo facciamo minacciando atemi con il braccio di ikkyō. Se resto alto avrò il suo viso davanti al viso, invece scendo basso, la mano che minaccia atemi passa tra le due braccia di uke e poi il braccio ruota sotomawashi per tagliare da sopra a sotto il braccio di uke (quello su cui riceverebbe ikkyō). Rotta la presa e con il contatto-controllo sul gomito Tori sarà sgombro e può entrare dietro uke per irimi tenkan e il resto di iriminage (il lavoro è simile a quanto visto un po' più alto per il jūjigarami, o il viva Italia da ryōkatadori). Per l'altra forma Tori quando va dietro e fa kaiten cerca di non far rompere la presa di uke del braccio che transita tra i due corpi in modo da chiamare uke nello gyakuhanmi.

Lezione dan

____: [la lezione è stata breve e non ci sono appunti delle tecniche perché tra esami e viaggio di ritorno non sono stati presi]

Esami dan

II dan 11.40-12.30

Suwariwaza shōmenuchi ikkyō nikyō sankyō yonkyō

Suwariwaza shōmenuchi iriminage

Suwariwaza katadori nikyō

Suwariwaza katadori menuchi nikyō

Suwariwaza ryōkatadori ikkyō (la mano davanti è atemi)

Yokomenuchi ikkyō

Yokomenuchi iriminage

Yokomenuchi nikyō

Yokomenuchi sankyō

Yokomenuchi shihōnage

Hanmihandachi yokomenuchi shihōnage

Yokomenuchi yonkyō

Yokomenuchi gokyō

Tobiukemi da yokomenuchi shihōnage con Tori maestri Cardia e Travaglini

Ushirowaza ryōtetori ikkyō nikyō sankyō yonkyō

Ushirowaza ryōhijitori iriminage (due forme)

Ushirowaza ryōhijitori nikyō

Ushirowaza ryōhijitori kotegaeshi

Ushirowaza ryōhijitori sankyō

Ushirowaza ryōhijitori shihōnage (sempre schiacciando il gomito)

Ushirowaza ryōkatadori ikkyō

Shōmenuchi jiyūwaza (con tre uke)

Yokomenuchi jiyūwaza (con tre uke)

Hanmihandachi ushiroryōtetori ikkyō

Hanmihandachi ushiroryōtetori shihōnage

Hanmihandachi ushiroryōkatadori ikkyō

Suwariwaza kokyūhō

Fine II dan

III dan 12.30-13.00

Taisabaki

Suwariwaza shōmenuchi ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō

Suwariwaza shōmenuchi kotegaeshi

Suwariwaza shōmenuchi sotokaitennage (si abbassa lo shōmenuchi a due mani)

Yokomenuchi iriminage

Yokomenuchi ikkyō, nikyō, sankyō

Ushirowaza ryōtedori ikkyō

Hanmihandachi ushirowaza ryōkatadori ikkyō

Hanmihandachi ushirowaza ryōkatadori sankyō

Tobiukemi su shōmenuchi iriminage, yokomenuchi shihōnage, ushiroryōtetori jūjigarami

Suwariwaza kokyūhō

Fine III dan

IV dan over 60

Suwariwaza shōmenuchi ikkyō

Suwariwaza shōmenuchi iriminage

Suwariwaza shōmenuchi nikyō

Suwariwaza shōmenuchi kotegaeshi

Suwariwaza shōmenuchi sankyō

Suwariwaza shōmenuchi sotokaitennage

Suwariwaza shōmenuchi yonkyō

Ushirowaza ryōtetori jiyūwaza

Yokomenuchi jiyūwaza

Suwariwaza kokyūhō

IV dan 13.08-13.27

Suwariwaza shōmenuchi ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō

Suwariwaza katadori nikyō

Suwariwaza katadori menuchi nikyō

Suwariwaza katadori menuchi kotegaeshi

Suwariwaza ryōkatadori sankyō

Shōmenuchi jiyūwaza

Yokomenuchi jiyūwaza

Ryōteteri jiyūwaza

Ushiwaza ryōteteri jiyūwaza

Ushiwaza ryōkatatori jiyūwaza

Suwariwaza kokyūhō

I dan

Suwariwaza shōmenuchi ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō

Ukemi da yokomenuchi shihōnage, shōmenuchi iriminage, Ushiroryōteteri jūjigarami